

**ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ  
ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ****Хадер САМЕР, Віталій ЛЕВИЦЬКИЙ, Олександр ДОВГИЧ***Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна, e-mail: aspir\_nufvsu@mail.ru*

**Анотація.** Метою дослідження є визначення організаційних та соціально-педагогічних передумов упровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді Палестини. У дослідженнях взяли участь 70 студентів вищих навчальних закладів та 128 фахівців зі сфери фізичної культури і спорту Палестини. Визначено чинники, що лімітують розробку та впровадження фітнес-технологій й основні умови успішної розробки та впровадження фітнес-технологій, серед яких удосконалення системи кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного та інформаційного забезпечення, підвищення рівня рухової активності, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** фітнес, технологія, організаційні передумови, соціально-педагогічні передумови, студентська молодь, Палестина.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ  
И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
ПРЕДПОСЫЛКИ ВНЕДРЕНИЯ  
ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ****Хадер САМЕР, Виталий ЛЕВИЦКИЙ,  
Александр ДОВГИЧ***Национальный университет физического  
воспитания и спорта Украины, г. Киев,  
Украина, e-mail: aspir\_nufvsu@mail.ru*

**Аннотация.** Целью исследования является определение организационных и социально-педагогических предпосылок внедрения фитнес-технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи Палестины. В исследованиях принимали участие 70 студентов высших учебных заведений и 128 специалистов в сфере физической культуры и спорта Палестины. Определены факторы, лимитирующие разработку и внедрение фитнес-технологий и основные условия успешной разработки и внедрения фитнес-технологий, среди которых совершенствование системы кадрового, материально-технического, научно-методического и информационного обеспечения, повышение уровня двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** фитнес, технология, организационные предпосылки, социально-педагогические предпосылки, студенческая молодежь, Палестина.

**ORGANIZATIONAL AND  
SOCIAL-PEDAGOGICAL BACKGROUND  
FOR IMPLEMENTATION  
OF FITNESS TECHNOLOGIES****Hader SAMER, Vitaliy LEVYTSKYI,  
Aleksandr DOVGYCH***National University of Physical Education  
and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine,  
e-mail: aspir\_nufvsu@mail.ru*

**Abstract.** The purpose of the study was to determine the organizational and socio-pedagogical background for implementation of fitness technologies in the process of physical education of students in Palestine. The studies involved 70 students of higher educational institutions and 128 experts in the area of physical culture and sport of Palestine. The factors limiting the development and implementation of fitness technologies were identified along with the principal conditions for successful development and implementation of fitness technologies, including the improvement of the system of human resources, material-technical, scientific-methodological and information support, increase in the level of physical activity, and formation of positive motivation to exercise.

**Keywords:** fitness, technology, organizational background, social and educational background, college students, Palestine.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Актуальність дослідження ролі організаційних та соціально-педагогічних інновацій упровадження фітнес-технологій в процесі забезпечення залучення населення до рухової активності посилюється внаслідок неусталеності теоретико-методичних засад щодо їх створення та реалізації. За останні роки здійснено низку заходів щодо реалізації ідей і положень програмно-нормативних документів Всесвітніх організацій щодо підвищення рівня залучення населення до рухової активності [9]. Один із перспективних напрямів реалізації цих завдань вбачаємо також у розробленні, обґрунтуванні та впровадженні фітнес-технологій,

які спрямовані на створення умов для залучення широких верств населення до оздоровчих програм, стимулювання інтересу до занять фізичними вправами, відновлення після навчальних та виробничих занять, сприяння в задоволенні мотивів та інтересів особистості під час дозвілля [3].

У зарубіжній і вітчизняній літературі останніх років проблеми проектування інноваційної діяльності у сфері фітнесу та рекреації почали вважати одними з найактуальніших [2, 4–6, 8, 10]. Це пов'язано насамперед із тим, що сфера динамічно розвивається. На важливості наукового пошуку різних аспектів упровадження фітнес-технологій наголошують такі вітчизняні та зарубіжні автори, як М. В. Дутчак [3], Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, О. Ю. Усачов, [5] О. Г. Сайкіна [7], В. І. Григор'єв [2] та ін. Огляд наукової літератури підтверджує наявність розмаїття авторських підходів до тлумачення дефініції «фітнес-технології», визначення їхніх класифікаційних ознак, специфіки розробки, особливостей та чинників забезпечення ефективності їх впровадження у практику фізичного виховання студентської молоді [2, 7]. Проте, ураховуючи специфічні територіальні, політичні, соціально-демографічні особливості Палестини [1], неможливо прямо запозичити досвід організації і методики впровадження фітнес-технологій, який накопичений в інших країнах, що мають високий рівень розвитку спорту для всіх. До сьогодні не узагальнено провідний міжнародний досвід з питань розробки та наукового обґрунтування інноваційної діяльності з впровадження фітнес-технологій, не обґрунтовано систему соціально-педагогічних та організаційно-методичних заходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчих занять, не систематизовано дані з особливостей змісту оздоровчої діяльності населення Палестини.

Аналіз оприлюднених результатів емпіричних досліджень і наукових публікацій свідчить, що, незважаючи на наявність численних наукових здобутків у сфері оздоровчого фітнесу, залишаються науково не вирішеними питання щодо визначення та теоретичного обґрунтування організаційно-управлінських механізмів забезпечення процесів розробки та ефективного впровадження фітнес-технологій в специфічних умовах Палестини.

Актуальність зазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість обумовили вибір теми дослідження та визначили його мету.

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735).

**Метою дослідження** є визначення організаційних та соціально-педагогічних передумов упровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді Палестини та визначення чинників їх успішної реалізації.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставленої мети використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз і систематизація наукові та методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет, аналіз документальних матеріалів; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, соціологічні методи дослідження. У дослідженнях взяли участь 70 студентів вищих навчальних закладів та 128 фахівців сфери фізичної культури і спорту Палестини: викладачі вищих навчальних закладів, тренери з видів спорту, керівники вищої ланки, керівники спортивних клубів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Узагальнюючи передумови успішного функціонування фітнес-індустрії у країнах із високим рівнем залучення населення до рухової активності [3], вважаємо за необхідне визначити теоретичні засади розробки, упровадження та реалізації фітнес-технологій. До них належить: удосконалення системи кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного та інформаційного забезпечення, підвищення рівня рухової активності, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами, розроблення та впровадження новітніх технологій мінімізації факторів ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища на основі даних наукових досліджень; проведення сучасних інноваційних наукових розробок з обов'язковим створенням ефектної системи впровадження їх результатів у практику; проведення наукових досліджень

зі збереження та зміцнення здоров'я населення, первинної профілактики захворювань, вивчення негативного впливу факторів ризику і соціальних детермінант здоров'я та шляхів їх мінімізації тощо. Слід наголосити, що аналіз історичних, соціокультурних, політичних, релігійних та економічних чинників розвитку фізичної культури і спорту Палестини, поданий у роботах палестинських авторів [1], дає змогу стверджувати про наявність об'єктивних передумов можливості впровадження фітнес-технологій в процес фізичного виховання молоді. До них належать такі:

- особливості культурного середовища, обумовленого тривалим періодом перебування під впливом інших культур, насамперед європейської культури. Ця обставина дещо спрощує адаптацію населення до цінностей світового спорту і сприяє використанню традиційних для розвинених країн форм організації фізкультурно-оздоровчого руху. Прикладом може слугувати досить значне поширення в Палестині клубних форм залучення населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом;

- особливості національного менталітету палестинського народу. Упродовж тривалого історичного періоду соціальну поведінку палестинців регулюють головним чином нормами мусульманської релігії. Це обумовлює такі риси національного менталітету, як конформізм до властей, підпорядкування особистих інтересів колективним (общинним, державним), визнання пріоритетів у соціальному житті представників чоловічої статі, що робить більш ефективним використання централізованих методів керування як суспільством загалом, так і сферою фізичної культури і спорту зокрема;

- соціально-політичне середовище та перспективи його розвитку. Державність у Палестині відроджується в умовах жорсткого політичного і військового протистояння з сусідньою країною, що потребує великого напруження сил народу, формування в населення необхідних фізичних і моральних якостей. Фізична культура і спорт можуть зіграти тут одну з визначальних ролей;

- складна соціально-економічна ситуація в країні. Рівень економічного розвитку Палестини досить низький. Відповідно низькими є і доходи населення, що, з одного боку, ускладнює формування ринку фізкультурно-оздоровчих послуг і використання ринкових механізмів фінансування сфери фізичної культури і спорту, з другого – підвищує вимоги до підтримання належного рівня здоров'я, який може бути досягнутий завдяки регулярним заняттям фізичними вправами;

- недостатній розвиток матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту. Великий дефіцит спортивних споруд. Лише невелика частина спортивних клубів має власні приміщення. Більшість клубів орендують приміщення або користуються спортивними спорудами місцевих загальноосвітніх шкіл та вищих навчальних закладів, що спрощує залучення до занять учнівської та студентської молоді.

Однією з організаційних передумов упровадження фітнес-технологій є кадрове забезпечення сфери. Установлено, що 86,7% фахівців сфери фізичної культури і спорту Палестини – це чоловіки, з них у віці 30–31 рік – 26,5%, 31–41 рік – 37,5%, 41–50 років – 24,2%, старші за 51 рік – 11,7%.

Згідно з аналізом, 64,7% респондентів мають вищу освіту (викладачі з науковим ступенем – 7,5%, магістри – 33,3%, бакалаври – 15,6%), однак серед них є такі працівники (13,6%), які не мають спеціальної освіти з фізичного виховання та спорту, хоча працевлаштовані в цій сфері. Значна частина працівників (35,6%) мають середню спеціальну освіту, проте вони виконують функції інструкторів і методистів.

Дослідження кадрового забезпечення сфери фізичного виховання в Палестині дали змогу виявити, з одного боку, низький рівень підготовленості фахівців фізкультурно-оздоровчого профілю, з другого – встановити вирішальну роль цих фахівців в успішності впровадження фітнес-технологій.

Організаційними резервами кадрового забезпечення є вдосконалення теоретичної підготовки фахівців, що пов'язано з подальшим підвищенням рівня знань з теоретичних основ

оздоровчого фітнесу та збагаченням практичного досвіду і вмінням застосовувати інноваційні фітнес-технології в практичній діяльності.

На думку фахівців, основними чинниками, що лімітують розробку та впровадження фітнес-технологій у Палестині, є недосконала законодавча база та правові засади сфери фізичної культури і спорту, відсутність закону, який би регулював цю сферу діяльності (64,3 %); відсутність коштів на розвиток фізичного виховання і спорту, державне фінансування переважно здійснюється за залишковим принципом (94,6 %); матеріально-технічна база фізичного виховання і спорту не задовольняє потреби населення в заняттях оздоровчим фітнесом (79,2 %); незадовільне науково-методичне забезпечення сфери (89,6 %); недостатній рівень підготовки фізкультурних кадрів (61,1 %); практично відсутня система організації оздоровчих занять за місцем проживання, у місцях відпочинку, у навчальних закладах (64,3 %).

До соціально-педагогічних передумов належить низький рівень здоров'я молоді Палестини та недостатній рівень організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Незважаючи на суб'єктивне позитивне сприйняття власного здоров'я (62 % студентської молоді вважають себе практично здоровими), об'єктивні дані свідчать про зворотне. Для студентської молоді характерний досить оптимістичний погляд на стан їхнього здоров'я, рівень особистісної фізичної культури. Проте не можна не бачити протиріч між уявним станом здоров'я, фізичною підготовленістю і їхніми реальними показниками. Так, проаналізувавши дані опитування щодо перенесених і наявних захворювань, ми встановили, що переважають захворювання шлунково-кишкового тракту (45,7 %), нервової системи (20,0 %), захворювання системи дихання й серцево-судинної системи (57,1 %), опорно-рухового апарату (31,5 %), порушення обміну речовин (15,7 %).

Установлено, що тільки у 28,5 % студентів спосіб життя сприяє зміцненню здоров'я, забезпеченню високої розумової та фізичної працездатності. Про потребу суттєвої корекції свого способу життя як такого, що не відповідає здоровому (наявність шкідливих звичок, відсутність повноцінного харчування, недотримання режимних моментів тощо) зазначають 57,1 % студентів.

Установлено, що молодь Палестини має значний мотиваційний потенціал для подальшого впровадження фітнес-технологій. Загалом 62 % опитаних студентів зацікавлені в оздоровчих заняттях для удосконалення фізичної підготовленості (24 %), поліпшення психоемоційного стану (24 %), зміцнення здоров'я (22 %), гармонійний фізичний розвиток (16 %), відновлення після навчальних занять (6 %), спілкування з друзями (4 %) тощо.

**Висновок.** За результатами дослідження проаналізовано організаційні та соціально-педагогічні передумови впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання молоді Палестини. Подано аналіз кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту Палестини, визначено основні чинники, що лімітують розробку та впровадження фітнес-технологій у Палестині. Установлено, що, незважаючи на значну кількість обмежень, наявні об'єктивні можливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з науково-обґрунтованою розробкою та впровадженням фітнес-технологій з урахуванням вікових, соціально-психологічних, статевих особливостей молоді Палестини.

### Список літератури

1. Абдель Рахман Найрат. Перспективи становлення сфери фізичної культури і спорту в Палестині / Абдель Рахман Найрат // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 1. – С. 112–115.
2. Григорьев В. И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии / Григорьев В. И. // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры : материалы всерос. конференции. – Санкт-Петербург : Изд.-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 17–25.

3. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Дутчак. – Київ, 2009. – 40 с.
4. Зинченко В. Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие / В. Б. Зинченко, Ю. О. Усачов. – Київ : НАУ, 2011. – 152 с.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Науковий світ, 2008. – 198 с.
6. Крюкова О. Н. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физической подготовки студентов средствами фитнеса : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. Н. Крюкова ; Елецкий гос. ун-т им. И. А. Бунина. – Елец, 2014. – 147 с.
7. Сайкина Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
8. Смирнов С. И. Организационно-педагогические факторы управления сферой фитнес-услуг : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. И. Смирнов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2013. – 191 с.
9. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Київ : Олимп. лит., 2013. – 528 с.
10. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – Київ : Олимп. лит., 2004. – 375 с.

*Стаття надійшла до редколегії 11.09.2015*

*Прийнята до друку 13.10.2015*

*Підписана до друку 30.10.2015*